附件2

金华市公安局机关招聘警务辅助人员

体能测评实施规则

一、10米×4往返跑

   场地器材：10米长的直线跑道若干条，在跑道的两端线（S1和 S2）外 30厘米处各划一条线（图 1）。木块（5厘米×10厘米）每道3块，其中2块放在S2线外的横线上，一块放在S1线外的横线上，秒表若干块，使用前应进行校正。

测评方法：受测试者用站立式起跑，听到发令后从S1线外起跑，当跑到S2线前面，用一只手拿起一木块随即往回跑，跑到S1线前时交换木块，再跑回 S2线交换另一木块，最后持木块冲出S1线，记录跑完全程的时间。记录以秒为单位，取一位小数，第二位小数非 “0”时则进1。

注意事项：当受测者取放木块时，脚不要越过S1和S2线。

图1：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| S1 |  | S2  ←30CM → |
|  |
|  |
|  |
|  |
| ←  10米  → |

二、1分钟俯卧撑（男子）

场地：平整地面

测评方法：受测试者双手略宽于肩，双脚并拢，挺胸收紧腹部，屈肘将重心下降至胸部触碰记次器后快速撑起，记为一次。

注意事项：1、按2—4人分组测试；2、成绩以记次器记录为准；3、每人测试一次。

三、1分钟仰卧起坐（女子）

场地：垫子若干块，要求铺放平坦

测评方法：计数员、计时员、监督员若干名，分组进行测试。受测试者全身仰卧于垫上，屈膝两脚稍分开，一律采取双手置于耳侧，屈膝大小腿折叠约90度，辅助人员压扶脚部，仰卧起始时肩胛骨碰触软垫，收腹起坐时双手需始终置于耳侧，双肘触到膝关节，视为完成一次。发现受测者有违例情况要及时指出，违例动作不计次数。测试过程中，给受测试者报数。

注意事项：1、按2—4人分组测试；2、禁止使用肘部撑垫或臀部上挺和下落的力量起坐；3、每人测试一次。

体能测评项目和标准

一、男子组

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 标准 | |
| 30岁（含）以下 | 31岁（含）以上 |
| 10米×4往返跑 | ≤13”1 | ≤13”4 |
| 俯卧撑 | ≥26 | ≥22 |

二、女子组

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 标准 | |
| 30岁（含）以下 | 31岁（含）以上 |
| 10米×4往返跑 | ≤14”1 | ≤14”4 |
| 仰卧起坐 | ≥30 | ≥26 |